

Gérer une situation de crise

Parfois, des événements terribles se produisent dans notre communauté, comme récemment à Moorooka. À la suite de tels événements, il est possible de ressentir de la colère, de la tristesse, de la peur ou de l'inquiétude. Ces sentiments sont tout à fait normaux et bien souvent les personnes concernées commencent à se sentir mieux avec un peu de temps et de soutien.

Parfois, de tels événements peuvent nous rappeler certains moments du passé et faire ressurgir des sentiments et des souvenirs. Tout cela peut être très préoccupant, mais il est possible d'obtenir de l'aide.

Voici quelques-unes des réactions les plus courantes auxquelles vous pourriez faire face :

- Trop réfléchir et craindre que les mêmes événements se reproduisent
- Se sentir choqué(e) ou paralysé(e), avoir le sentiment que vous ne pouvez pas croire ce qui est arrivé
- Sentiment d'horreur et de tristesse face aux événements
- Frustration, colère, impuissance et sentiment d'être dépassé(e) par la situation
- Troubles du sommeil ou de l'alimentation
- Se sentir malade ou ressentir une douleur
- Se souvenir de peurs et de préoccupations passées

Il est important de comprendre que vos sentiments par rapport aux événements sont normaux. En général, ces sentiments commencent à s'estomper au bout de quelques semaines.

Voici ce que vous pouvez faire pour vous et pour les autres afin de mieux gérer la situation :

- Soyez indulgent(e) avec vous-même et ne vous surmenez pas
- Essayez de remettre à plus tard la prise de décisions importantes
- Parlez de vos inquiétudes avec vos proches et écoutez-vous mutuellement
- Réconfortez-vous et rassurez-vous mutuellement
- Faites le point avec vos enfants qui peuvent également se sentir préoccupés ou tristes
- Concentrez-vous sur votre bien-être et celui de votre famille : dormez quand vous pouvez, consommez des aliments sains, sortez prendre l'air, partagez un repas en famille et buvez régulièrement de l'eau
- Demandez de l'aide

Si vous sentez que vous avez besoin d'une aide supplémentaire ou craignez que la situation ne s'améliore pas pour vous, vous pouvez :

- en parler au responsable de votre communauté religieuse ou spirituelle
- en parler à un responsable de cas ou aux professionnels d'un organisme de soutien (par exemple, MDA, QPASTT), qui sauront vous conseiller et trouver des solutions adaptées à votre situation
- faire part de votre ressenti à votre médecin généraliste (MG)
- contacter le Queensland Transcultural Mental Health Centre afin d'obtenir un rendez-vous avec un professionnel qui pourra vous aider à trouver des solutions
- utiliser le service téléphonique gratuit Lifeline pour contacter directement un conseiller (24 heures sur 24)

Numéros de téléphone importants

Lifeline, 24h/24

13 11 14

Contactez le service d'interprétation TIS au 131 450, et demandez à joindre Lifeline au 13 11 14 dans la langue souhaitée

Queensland Transcultural Mental Health Centre

3167 8333 (du lundi au vendredi)

MDA

3337 5400 (du lundi au vendredi)

QPASTT

3391 6677 (du lundi au vendredi)

**Tous ces services feront appel à des interprètes pour vous répondre en français*